

PEMBERIAN PELATIHAN TERAPI SELF HYPNOSIS PRENATAL RESIKO TINGGI PADA KADER KESEHATAN DI WILAYAH KECAMATAN TUGU SEMARANG

Heny Prasetyorini^{1*}, Dyah Restuning P²

^{1,2}Fakultas Keperawatan Bisnis dan Teknologi , Universitas Widya Husada Semarang
email:: henybundagavin@gmail.com¹, dyah.erpe@gmail.com²

Abstrak

Kehamilan merupakan sebuah siklus kehidupan yang berlangsung terus menerus hal ini sangat diperlukan sekali terkait dengan penatalaksanaan pencegahan angka kematian ibu dan bayi dengan cara melakukan pencegahan terjadinya kehamilan beresiko pada ibu hamil. Kader memiliki peran penting sebagai motivator dan sebagai pendukung bagi ibu hamil dalam hal ini adalah upaya pencegahan dengan diberikannya ilmu dalam bentuk penyuluhan terkait dengan pencegahan resiko dalam kehamilan. Untuk selanjutnya setelah ibu mendapatkan ilmu pengetahuan ibu hamil dapat menerapkan ilmunya dengan melaksanakan terapi self hypnosis prenatal resti untuk peningkatan kualitas hidup ibu hamil. Masih adanya kasus kehamilan dengan resiko tinggi di wilayah kecamatan tugu semarang. Perlunya pemberdayaan kader Kesehatan dalam upaya meningkatkan status Kesehatan pada ibu hamil. Masih kurangnya pengetahuan kader terkait dengan perawatan ibu hamil resiko tinggi. Metode pendekatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberdayakan kader Kesehatan dalam memberikan terapi self hypnosis prenatal resti khususnya pada ibu hamil yang beresiko tinggi. Upaya pencegahan ini akan dilakukan dengan memberikan pelatihan terkait terapi self hypnosis. Hasil pengabdian didapatkan bahwa 20 kader telah mengikuti pelatihan self hypnosis prenatal resti dan telah menerapkan kepada 6 ibu hamil resti. 4 kader mengatakan saat pelatihan belum bisa fokus dikarenakan butuh tempat yang tenang agar dapat berkonsentrasi saat pelaksanaan self hypnosis. 6 ibu hamil mengatakan setelah menerapkan self hypnosis menjadi lebih rileks dan tenang.

Kata kunci: Self Hypnosis , Prenatal, Resiko Tinggi

Abstract

Pregnancy is a life cycle that continues continuously, this is very necessary in relation to managing the prevention of maternal and infant mortality by preventing risky pregnancies in pregnant women. Cadres have an important role as motivators and as supporters for pregnant women in this case, namely prevention efforts by providing knowledge in the form of counseling related to preventing risks in pregnancy. Furthermore, after mothers gain knowledge, pregnant women can apply their knowledge by carrying out prenatal self-hypnosis therapy to improve the quality of life of pregnant women. There are still cases of high-risk pregnancies in the Tugu sub-district, Semarang. There is a need to empower health cadres in an effort to improve the health status of pregnant women. There is still a lack of cadre knowledge regarding the care of high risk pregnant women. This community service approach method is carried out by empowering health cadres to provide restive prenatal self-hypnosis therapy, especially to pregnant women who are at high risk. This prevention effort will be carried out by providing training related to self-hypnosis therapy. The results of the service showed that 20 cadres had taken resti prenatal self hypnosis training and had applied it to 6 resti pregnant women. 4 cadres said that during the training they could not focus because they needed a quiet place so they could concentrate when implementing self-hypnosis. 6 pregnant women said that after applying self-hypnosis they became more relaxed and calm.

Keywords: Self Hypnosis, Prenatal, High Risk

PENDAHULUAN

Wilayah kecamatan tugu merupakan tempat daerah binaan yang memiliki banyak kader yang terletak di Jl Walisongo KM 10 Semarang. Kader kesehatan sangat aktif dalam melaksanakan kegiatan posyandu di setiap bulannya. Kehamilan merupakan sebuah siklus kehidupan yang berlangsung terus menerus hal ini sangat diperlukan sekali terkait dengan penatalaksanaan pencegahan angka kematian ibu dan bayi dengan cara melakukan pencegahan terjadinya kehamilan beresiko pada ibu hamil. Kader memiliki peran penting sebagai motivator dan sebagai pendukung bagi ibu hamil dalam hal ini adalah upaya pencegahan dengan diberikannya ilmu dalam bentuk penyuluhan terkait dengan pencegahan resiko dalam kehamilan. Untuk selanjutnya setelah ibu mendapatkan ilmu pengetahuan ibu hamil dapat menerapkan ilmunya dengan melaksanakan terapi self hypnosis prenatal

resti untuk peningkatan kualitas hidup ibu hamil.

Masih adanya kasus kehamilan dengan resiko tinggi di wilayah kecamatan tugu semarang. Perlunya pemberdayaan kader Kesehatan dalam upaya meningkatkan status Kesehatan pada ibu hamil. Masih kurangnya pengetahuan kader terkait dengan perawatan ibu hamil reiko tinggi. Dengan adanya pengabdian masyarakat ini Tim ingin memberdayakan kader Kesehatan dalam memberikan terapi self hypnosis prenatal resti khususnya pada ibu hamil yang beresiko tinggi. Upaya pencegahan ini akan dilakukan dengan memberikan pelatihan terkait terapi self hypnosis prenatal resti pada ibu hamil yang beresiko tinggi, memberikan pelatihan kepada kader tata cara dalam memberikan terapi kepada ibu hamil sehingga ibu mampu melakukan self hypnosis prenatal resti dalam Upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang beresiko tinggi. Setelah diberikan pelatihan akan dilakukan evaluasi dengan cara mendampingi kader dalam memberikan terapi kepada ibu hamil terkait self hypnosis prenatal resti. Prenatal hypnosis adalah salah satu teknik relaksasi pada ibu hamil, memungkinkan ibu untuk mencapai keadaan pikiran yang tenang dan nyaman di mana sugesti positif saat relaksasi dapat secara efektif mempengaruhi pengalaman psikologinya (Catsaros S, 2020), Kondisi relaksasi yang terjadi akibat perlakuan dengan hypnosis dapat memicu perubahan gelombang otak dimana pada kondisi hypnosis, otak akan memasuki gelombang alpha sampai tetha, pada keadaan ini pikiran menjadi sangat rilek, frekuensi gelombangnya menjadi lebih ritmis dan teratur sehingga efek yang timbul pada otak adalah diproduksi neurotransmitter seperti endorfin, GABA, enkefalin dan beberapa neurotransmitter lain yang berfungsi untuk menurunkan kondisi cemas sekaligus menimbulkan efek relaksasi (Y Jiwantoro, 2020). Adapun penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Indahwati, 2024) bahwa Kegiatan self hypnosis yang dilakukan dan diajarkan oleh fasilitator untuk mencapai periode pengulangan yang maksimal maka para ibu dapat melakukan secara mandiri. Dengan demikian sugesti positif akan terekam di alam bawah sadar sehingga mencapai hasil yang maksimal. Menurut (Radhika P, 2020) bahwa self-hypnosis tidak hanya memberikan manfaat pada kehamilan saat ini tetapi bersifat jangka panjang. Self-hypnosis aman bagi ibu hamil. Latihan menghipnosis diri pada ibu hamil sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan ibu dan mempersiapkan kondisi psikologis menjelang persalinan. Diharapkan tenaga kesehatan dapat memodifikasi kelas hamil dengan materi hipnosis.

Salah satu dari tugas dosen adalah melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi dimana setiap dosen diwajibkan untuk melaksanakan pengabdian pada masyarakat yang diintegrasikan dengan mahasiswa. Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat bertujuan selain sebagai pengabdian tenaga pengajar dosen juga untuk mempersiapkan mahasiswa melalui penyesuaian dengan menjadi fasilitator dalam kegiatan pelatihan terapi yang dilakukan oleh kader, dalam bentuk pengalaman belajar secara komperehensif yang memberi kesempatan kepada mahasiswa menjadi terampil dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh secara teori pada pembelajaran perkuliahan (Tahap Akademik) untuk diterapkan menjadi psikomotor pada keadaan nyata dilapangan yang akan mengarahkan mahasiswa melalui tahapan proses asuhan keperawatan baik dari masalah sederhana sampai masalah yang kompleks melalui upaya pencegahan, preventif dengan tidak mengabaikan aspek-aspek kuratif dan rehabilitative sesuai dengan batas kewenangan, tanggungjawab, dan kemampuan perawat berlandaskan pada etika profesi keperawatan. Pengabdian merupakan pengalaman iptek yang sudah dipelajari, menuntut dosen maupun mahasiswa kepada pola kerja interdisiplin dan terpadu yang dilandasi upaya penanggulangan masalah kesehatan khususnya masalah keperawatan yang ada dimasyarakat yang selanjutnya di fokuskan pada Kesehatan ibu hamil dengan menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat dan memanfaatkan fasilitas kesehatan serta untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan mengurangi angka kematian ibu dan bayi dilingkungan kecamatan tugu semarang. Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukannya pengabdian masyarakat berbasis pelayanan dan pendampingan mahasiswa sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan ibu hamil dan pemberdayaan kader untuk dapat membantu terwujudnya kesehatan ibu hamil di masa yang akan datang. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mendapatkan pengalaman ilmu terkait dengan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil resti dengan pemberian terapi self hypnosis preanatal resti serta memberdayakan kader dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil di wilayah kecamatan tugu semarang.

METODE

Metode pendekatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberdayakan kader Kesehatan dalam memberikan terapi self hypnosis prenatal resti khususnya pada ibu hamil yang beresiko tinggi. Upaya pencegahan ini akan dilakukan dengan memberikan pelatihan terkait terapi self

hypnosis prenatal resti pada ibu hamil yang beresiko tinggi, memberikan pelatihan kepada kader tata cara dalam memberikan terapi kepada ibu hamil sehingga ibu mampu melakukan self hypnosis prenatal resti dalam Upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang beresiko tinggi. Setelah diberikan pelatihan akan dilakukan evaluasi dengan cara mendampingi kader dalam memberikan terapi kepada ibu hamil terkait self hypnosis prenatal resti. Kegiatan pelatihan terapi ini akan di jadwalkan di tempat yang telah disepakati jadwalnya antara kader dan ibu hamil. Mahasiswa akan membantu menjadi fasilitator dalam proses pemberian terapi self hypnosis yang dilakukan kader kepada ibu hamil.

Adapun persiapan yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut:

- a. Persiapan pengabdian
Prosedur kerja untuk mendukung realisasi metode yang ditawarkan dengan cara mempersiapkan modul self hypnosis dalam pencegahan kehamilan beresiko tinggi, mempersiapkan jadwal pertemuan dengan kader terkait pelaksanaan waktu untuk mengajarkan bagaimana cara melakukan self hypnosis kepada kader dan melakukan evaluasi dalam kegiatan penyuluhan self hypnosis yang dilakukan oleh kader.
- b. Langkah – langkah kegiatan pengabdian
 1. Melakukan sosialisasi kepada kader terkait dengan pengabdian yang akan dilaksanakan sebelum pelatihan dimulai
 2. Melatih dan mengajarkan kepada kader posyandu cara melakukan self hypnosis dalam pencegahan kehamilan beresiko tinggi
 3. Mempersiapkan modul self hypnosis dalam pencegahan kehamilan beresiko tinggi serta mempersiapkan peralatan yang mendukung dalam kegiatan PKM
 4. Membuat jadwal untuk pelaksanaan PKM self hypnosis kepada ibu hamil yang dilakukan oleh kader
- c. Evaluasi yang digunakan
 1. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 2 tim dosen dan 4 mahasiswa. Tim melakukan sosialisasi dan pengajaran kepada kader serta menjelaskan tujuan, manfaat dari self hypnosis dalam pencegahan kehamilan beresiko tinggi pada ibu hamil.
 2. Dalam pelaksanaan pengabdian ini tim akan mendampingi kader saat pelaksanaan penerapan terapi self hypnosis kepada ibu hamil resti dan menjadi fasilitator dalam pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “ Pkm Pemberian Pelatihan Terapi Self Hypnosis Prenatal Resti (Resiko Tinggi) Pada Kader Di Wilayah Kecamatan Tugu Semarang.” Telah dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 23 Februari 2024 didapatkan data terdapat 20 responden kader, 6 ibu hamil yang hadir untuk mengikuti kegiatan self hypnosis bertempat di Aula kelurahan jerakah kecamatan tugu semarang. Adapun self hypnosis yang dilakukan dalam pencegahan kehamilan beresiko meliputi : Pelatihan self hypnosis kepada kader dan evaluasi dengan demonstrasi langsung self hypnosis kepada ibu hamil. Dari hasil pelatihan didapatkan hasil 20 (100%) kader memahami dan mempraktikan self hypnosis, 16 (80%) mengatakan berhasil melakukan self hypnosis dan 4 (20%) mengatakan belum dapat melakukan self hypnosis karena belum bisa focus, 4 kader mengatakan baru dapat melakukan self hypnosis jika dalam kondisi benar benar tenang dan sepi. Hasil evaluasi yang dilakukan oleh 6 kader saat melakukan self hypnosis kepada 6 ibu hamil di dapatkan bahwa 6 (100%) ibu hamil lebih rileks dan lebih tenang setelah di berikan self hypnosis oleh kader. Terdapat 2 ibu hamil yang memiliki tekanan darah tinggi sebelum diberikanya self hypnosis tekanan darah ibu 148/95 mmHg dan setelah dilakukan Self hypnosis turun menjadi 135/90 mmHg sedangkan satu pasien dari tekanan darah 150/98 mmHg menjadi 140/90 mmHg, 4 pasien yang memiliki tekanan darah normal mengatakan jauh lebih rileks dan jauh lebih tenang. 6 pasein ibu hamil mengatakan akan melakukan self hypnosis prenatal saat di rumah seperti yang di ajarkan oleh kader saat kondisinya mengalami masalah seperti stress, kelelahan, suasana hati yang kurang baik misalnya rasa ingin marah serta saat mengalami kesedihan.

Tabel 1. Hasil Pengetahuan Kader dan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Kegiatan PKM Self Hypnosis Prenatal Ibu Hamil Resiko Tinggi

No	Responden	Hasil Pengetahuan Self Hypnosis Prenatal
----	-----------	--

		Sebelum	Sesudah	Total
1.	Kader Kesehatan	0 (0%)	20 (100%)	20(100%)
2.	Ibu Hamil	0 (0%)	6 (100%)	6 (100%)



Gambar 1. Pelatihan Self Hypnosis Prenatal Resiko Tinggi Kepada Kader



Gambar 2. Pelaksanaan Self Hypnosis Prenatal Resti Pada Ibu Hamil

Pemberian Pelatihan Self Hypnosis Prenatal pada Kader dan Ibu hamil dapat membantu dalam Upaya peningkatan pengetahuan pada kader dan ibu hamil serta dapat meningkatkan derajat Kesehatan dan kesejahteraan pada ibu dan bayi. Dengan self hypnosis prenatal dapat membantu kader dalam menurunkan angka kesakitan dan angka kematian ibu hamil yang disebabkan karena kehamilan resiko tinggi di wilayah kerjanya (posyandu) Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hindun, 2021) bahwa Penurunan kecemasan disebabkan karena ibu memiliki peningkatan kemampuan dalam beradaptasi terhadap kondisi kehamilan mereka setelah memperoleh intervensi. Kemampuan ibu beradaptasi karena adanya penambahan informasi kepada ibu melalui kelas hamil yang memberikan relaksasi. Latihan ini dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialaminya Kader dapat membantu memfasilitasi ibu hamil apabila terdapat tanda ibu hamil dengan resiko tinggi dengan memberikan self hypnosis prenatal. Prenatal hypnosis adalah salah satu teknik relaksasi pada ibu hamil, memungkinkan ibu untuk mencapai keadaan pikiran yang tenang dan nyaman di mana sugesti positif saat relaksasi dapat secara efektif mempengaruhi pengalaman psikologinya (Catsaros S, 2020), (Spicer, 2014) Kondisi yang rileks memicu peningkatan produksi hormon endorfin. Hormon ini berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan, ketakutan, nyeri dan meningkatkan kepercayaan diri. Teknik dasar hipnosis yaitu relaksasi, afirmasi (menanamkan sugesti dengan menggunakan kalimat positif), visualisasi, pendalaman dan pengulangan (Ofstedal, 2022), (F Y Atis, 2018), (Streibert, 2015). Hasil yang di dapat kader serta ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan terkait dengan self hypnosis prenatal dapat meningkatkan kualitas hidup yang sehat untuk ibu hamil dalam Upaya pencegahan kehamilan beresiko. Hal ini disebabkan oleh karena Kondisi relaksasi yang terjadi akibat perlakuan dengan hypnosis dapat memicu perubahan gelombang otak dimana pada kondisi hypnosis, otak akan memasuki gelombang alpha sampai teta,

pada keadaan ini pikiran menjadi sangat rilek, frekuensi gelombangnya menjadi lebih ritmis dan teratur sehingga efek yang timbul pada otak adalah diproduksi neurotransmitter seperti endorfin, GABA, enkefalin dan beberapa neurotransmitter lain yang berfungsi untuk menurunkan kondisi cemas sekaligus menimbulkan efek relaksasi (Y Jiwantoro, 2020)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indahwati, 2024) bahwa Kegiatan self hypnosis yang dilakukan dan diajarkan oleh fasilitator untuk mencapai periode pengulangan yang maksimal maka para ibu dapat melakukan secara mandiri. Dengan demikian sugesti positif akan terekam di alam bawah sadar sehingga mencapai hasil yang maksimal. Dengan self hypnosis dapat membantu Ibu hamil dalam pencegahan kehamilan beresiko dimana ibu hamil memiliki respon terhadap suatu keadaan yang sangat tidak menyenangkan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari seperti saat ibu hamil berhadapan dengan ancaman kesehatan dan kesejahteraan reaksi yang muncul itu adalah kecemasan, perasaan cemas dapat disebabkan oleh perasaan takut, frustrasi, konflik dan sebagainya terhadap respon umum pada tekanan, ketidaktauan, dan sumber perasaan ini bisa diketahui maupun tidak (Mutiaro, 2021) khawatir dan takut tanpa sebab sehingga mempengaruhi psikologi ibu (Maesaroh, 2019) Kecemasan merupakan respon yang diberikan individu terhadap suatu ancaman. Kecemasan dapat menjadi suatu masalah yang sering muncul dalam layanan (Sitorus, 2020) kesehatan, dan secara psikologi pasien dapat menunjukkan rasa cemasnya dengan sering bertanya Self hypnosis berarti menghipnosis diri sendiri. Self hypnosis merupakan suatu Teknik yang sederhana yang dapat membantu untuk mengenali pikiran bawah sadar, sekaligus melakukan pemberdayaan diri melalui pemrograman ulang terhadap pikiran bawah sadar (Irawan, 2019). Secara fisiologis, kondisi rileks memicu peningkatan produksi hormon endorfin (Thompson T, 2019). Endorfin merupakan neurotransmitter dan neuromodulator. Endorfin akan menghantarkan impuls saraf yang memberikan efek pada penurunan nyeri dan ketakutan serta memicu rasa senang (Chaudhry SR, 2024) Sebagai neuromodulator, endorfin terlibat dalam pengaturan sekresi serotonin dan dopamine (Pilozi A, 2020) Dopamin memainkan peran dalam meningkatkan motivasi dan bahagia, sedangkan serotonin mengatur suasana hati, pola tidur, nafsu makan, suhu tubuh, rasa sakit, sosial dan seksual (Zheng, 2023) (Radhika P, 2020) Selain itu, ketika ibu hamil mencapai pikiran yang tenang dan nyaman maka sugesti positif dapat termemori dengan baik di pikiran bawah sadar sehingga mempengaruhi pengalaman psikologisnya. Dengan demikian, self-hypnosis tidak hanya memberikan manfaat pada kehamilan saat ini tetapi bersifat jangka panjang. Self-hypnosis aman bagi ibu hamil. Latihan menghipnosis diri pada ibu hamil sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan ibu dan mempersiapkan kondisi psikologis menjelang persalinan. Diharapkan tenaga kesehatan dapat memodifikasi kelas hamil dengan materi hipnosis.

Dari hasil pelatihan didapatkan hasil 20 (100%) kader memahami dan mempraktikkan self hypnosis, 16 (80%) mengatakan berhasil melakukan self hypnosis dan 4 (20%) mengatakan belum dapat melakukan self hypnosis karena belum bisa focus, 4 kader mengatakan baru dapat melakukan self hypnosis jika dalam kondisi benar-benar tenang dan sepi. Hasil evaluasi yang dilakukan oleh 6 kader saat melakukan self hypnosis kepada 6 ibu hamil didapatkan bahwa 6 (100%) ibu hamil lebih rileks dan lebih tenang setelah diberikan self hypnosis oleh kader. Terdapat 2 ibu hamil yang memiliki tekanan darah tinggi sebelum diberikannya self hypnosis tekanan darah ibu 148/95 mmHg dan setelah dilakukan Self hypnosis turun menjadi 135/90 mmHg sedangkan satu pasien dari tekanan darah 150/98 mmHg menjadi 140/90 mmHg, 4 pasien yang memiliki tekanan darah normal mengatakan jauh lebih rileks dan jauh lebih tenang. 6 pasien ibu hamil mengatakan akan melakukan self hypnosis prenatal saat di rumah seperti yang diajarkan oleh kader saat kondisinya mengalami masalah seperti stress, kelelahan, suasana hati yang kurang baik misalnya rasa ingin marah serta saat mengalami kesedihan. Self Hypnosis direkomendasikan kepada petugas kesehatan di masyarakat dan klinik KIA untuk meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil sehingga siap dalam menghadapi persalinan (Anantasari, 2012). Self Hypnosis dapat mengurangi ketidaknyamanan dan Nyeri sehingga dijadikan alternatif dalam pemberian intervensi pada pusat pelayanan Kesehatan baik swasta maupun negeri (S Downe, 2015). Kehamilan risiko tinggi mengacu pada kehamilan yang berdampak negatif terhadap kesehatan ibu, bayi, atau keduanya. Kehamilan berisiko tinggi menimbulkan berbagai pengalaman emosional dan psikologis bagi ibu hamil, dan dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu dan bayinya. Penelitian medis mengenai kehamilan berisiko tinggi berlimpah (Isaacs, 2020)

SIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan bertempat di Aula Kelurahan Jerakah wilayah kecamatan Tugu Semarang. Kegiatan PKM dihadiri oleh kader Kesehatan di

wilayah kelurahan jerakah beserta staf kelurahan. Di hadir oleh 20 kader Kesehatan, 2 Petugas Kelurahan, 6 ibu hamil, 4 mahasiswa serta 2 dosen Universitas Widya Husada Semarang. Kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi pemberian pelatihan penerapan terapi self hypnosis pada kader. Dari hasil pelatihan didapatkan hasil 20 (100%) kader memahami dan mempraktikan self hypnosis, 16 (80%) mengatakan berhasil melakukan self hypnosis dan 4 (20%) mengatakan belum dapat melakukan self hypnosis karena belum bisa focus, 4 kader mengatakan baru dapat melakukan self hypnosis jika dalam kondisi benar benar tenang dan sepi. Hasil evaluasi yang dilakukan oleh 6 kader saat melakukan self hypnosis kepada 6 ibu hamil di dapatkan bahwa 6 (100%) ibu hamil lebih rileks dan lebih tenang setelah di berikan self hypnosis oleh kader. Terdapat 2 ibu hamil yang memiliki tekanan darah tinggi sebelum diberikanya self hypnosis tekanan darah ibu 148/95 mmHg dan setelah dilakukan Self hypnosis turun menjadi 135/90 mmHg sedangkan satu pasien dari tekanan darah 150/98 mmHg menjadi 140/90 mmHg, 4 pasien yang memiliki tekanan darah normal mengatakan jauh lebih rileks dan jauh lebih tenang. 6 pasein ibu hamil mengatakan akan melakukan self hypnosis prenatal saat di rumah seperti yang di ajarkan oleh kader saat kondisinya mengalami masalah seperti stress, kelelahan, suasana hati yang kurang baik misalnya rasa ingin marah serta saat mengalami kesedihan.

SARAN

Pengabdian Self Hipnosis Prenatal Resti dapat di aplikasikan untuk peneliti selanjutnya pada ibu hamil dengan komplikasi atau resiko tinggi, sehingga dapat dilihat apakah terdapat pengaruh pemberian self hipnosis prenatal resti terhadap kualitas hidup pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Widya Husada Semarang yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini, Sehingga Pengabdian masyarakat ini dapat dilaksanakan dengan lancar serta membawa manfaat khususnya masyarakat di wilayah Kecamatan Tugu Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anantasari, R. (2012). Hipnosis Dalam Mengurangi Rasa Cemas dan Nyeri Antenatal . Jurnal Keperawatan , 189-196.
- Catsaros S, W. J. (2020). ypnosis-Based Interventions During Pregnancy And Childbirth And Their Impact On Women's Childbirth Experience: A Systematic Re-view. Midwifery.
- Chaudhry SR, G. W. (2024). Biochemistry, Endorphin. National Library Of Medicine .
- F Y Atis, G. R. (2018). The Effect Of Hypnobirthing Training Given in The Antenatal Period On Birth Pain and Fear. Complement Ther Clin Pract, 77-84.
- Hindun, S. (2021). Relaksasi Self Hypnosis Terhadap Kecemasan ibu Hamil . Journal Complementary of Health , 12-16.
- Indahwati, L. (2024). Self-Hypnosis Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. Majalah Kesehatan , 1-7.
- Irawan, C. S. (2019). Pengaruh Self Hypnosis terhadap Intensitas Nyeri dan Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Osteoarthritis. Biomedika.
- Isaacs, N. Z. (2020). A systematic review regarding women's emotional and psychological experiences of high-risk pregnancies. BMC Psychology.
- Maesaroh, S. M. (2019). Efektifitas Terapi Hand Tapping Terhadap Kecemasan pada Perempuan yang Sedang Menjalani Persalinan. Wellness and healthy magazine, 7 - 14.
- Mutiara, J. A. (2021). Hipnosis Lima Jari Di Klinik Lmt Siregar. Jurnal Abdimas Mutiara , 69-78.
- Oftedal. (2022). Changes in Maternal Cortisol, Cortisol Binding Globulin And Cortisone Levels Following Diagnosis Of Fetal Anomaly Psychoneuroendocrinology. j.psyneuen.
- Pillozzi A, C. C. (2020). Roles of β -Endorphin in Stress, Behavior, Neuro-inflammation, and Brain Energy Metabo-lism. Int J Mol Sci.
- Radhika P, R. B. (2020). Happiness -The Role of Neurochemicals. nternational Journal of Science and Re-search (IJSR).
- S Downe, a. K. (2015). Self-hypnosis for intrapartum pain management in pregnant nulliparous women: a randomised controlled trial of clinical effectiveness. National Library Of Medicine , 1226-1234.
- Sitorus, R. I. (2020). Hubungan Caring Perawat Dengan Kecemasan Pre Operasi . Nursing Inside Community , 100-105.

- Spicer, R. (2014). My body, My Birth, My Baby: The Experience of Childbirth for First-Time Mothers Who Have Undertaken Traditional Antenatal Education and Those Who Have Included Hypnosis. *Aust J Clin Hypnother Hypn*, 15-31.
- Streibert, L. (2015). Clinical Study : Change in Outlook Towards Birth After a Midwife Led Antenatal Education Programme Versus Hypnoreflexogenous Self Hypnosis Training For Childbirth . *Geburtshilfe Frauenheilkd*, 1161-1166.
- Thompson T, T. D. (2019). The Effectiveness of Hypnosis for Pain Relief: A Systematic Review and Meta-Analysis of 85 Controlled Experimental Trials. *Neurosci Biobehav Rev*, 29 8-310.
- Y Jiwantoro, A. K. (2020). Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Respon Cemas Mahasiswa Pada Ujian Tahap Akhir Program Di STIKes Buana Husada Ponorogo . *Jurnal Keperawatan Terpadu* , 1-6.
- Zheng, R. (2023). Pleasure and Achievement: Dopamine and Endorphins. *Highlights in Science, Engineering and Technology*., 83-89.
- Hidayat/publication/338701828_PSIKOEDUKASI KEPADA CALON PESERTA LOMBA_SY AHRIL_QUR'AN/links/5e261611a6fdcc38d24df030/PSIKOEDUKASI-KEPADA-CALON-PESERTA-LOMBA-SY AHRIL-QURAN.pdf
- Karlina, K. (2022). Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan Dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan (Studi di Desa Sukaratu Kecamatan Sukaresik Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Liputo, S. A., Bait, Y., & Limonu, M. (2023). Pelatihan Pembuatan Mipasi Tinggi Gizi Berbahan Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Pos Gizi Bagi Ibu Hamil Dan Balita Di Desa Iloheluma Kabupaten Bonebolango Gorontalo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Pertanian*, 2(1), 106-111.
- Mantasia, M., & Sumarmi, S. (2022). Hubungan Riwayat Anemia Kehamilan Dengan Kejadian Stunting Pada Batita Di Wilayah Kerja Puskesmas Galesong Kabupaten Takalar: The Relationship Between History of Anemia in Pregnancy and the Incidence of Stunting in Toddlers in The Working Area of the Galesong Public Health Center, Takalar Regency in 2021. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 205-213.
- Mediani, H. S., Nurhidayah, I., & Lukman, M. (2020). Pemberdayaan Kader Kesehatan tentang Pencegahan Stunting pada Balita. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 82–90. <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26415>.
- Rosyida, I. S. (2022). Hubungan Tinggi Badan Ibu Dengan Kejadian Stunting Balita 0-24 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Srandakan (Doctoral dissertation, poltekkes kemenkes yogyakarta).
- Sari, L. L. (2022). Pelatihan Pengukuran Status Gizi Balita Dengan Menggunakan Antropometri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini Pada Ibu Di Darat Sawah Seginim Bengkulu Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 169–176
- Simbolon, D., Meriwati, M., Okfrianti, Y., Sari, A. P., & Yuniarti, P. (2023). Peningkatan Kemampuan Kader Dalam deteksi Risiko Stunting di Desa Riak Siabun Kabupaten Seluma Bengkulu. *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 116-128.
- Sutrisno, E., Mulyani, Y., Rahayu, S. M., Vitniawati, V., Darajat, A. M., Amini, N. U., ... & Khotimah, N. I. H. (2024). Edukasi Program A, B, C, D, E, Cegah Stunting Menyiapkan Generasi Unggul, Berdaya Saing Sejak Masa Kandungan pada Kader Kota Bandung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 974-987.
- Wibowo, J. W., & Yuniarti, H. (2023). Pencegahan Stunting dengan Pemberian Susu Kambing pada Balita di Dusun Ketawang Magelang. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(3), 93-101.
- Yasim, S., Arum, D. N. S., & Djanah, N. (2019). Hubungan Faktor Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 0-59 Bulan Di Desa Tegalrejo Wilayah Kerja Puskesmas Gedangsari li Tahun 2019 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).